

令和6年度



# 3月分献立表 (14回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

つくばほがらか給食センター谷田部

日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
3月	ちらしずし 牛乳		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	ごはん さとう		酢 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし みりん	幼 526 小 617 中 749	2.4 3.0 3.7
	あまずにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		旬の味 「なのはな・みつば」	たまねぎ	でんぷん パンこ さとう	油	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう		
	なのはなサラダ (わふうクリームドレッシング)			なのはな	キャベツ れんこん とうもろこし		ドレッシング			
	みつばのおいおいすまじる	とうふ なた		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ		教科連携メニュー 1年音楽「うれしいひな祭り」	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ひなあられ					ひなあられ				
4火	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン			511 672 806	2.8 3.6 4.4
	しろみぎかなフライ(ソース)	たら		卒園・卒業・修了お祝いメニュー		パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩		
	フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
	おいおいちごゼリー					いちごゼリー				
5水	ベジタブルカレーライス (ごはん)			にんじん	たまねぎ れんこん しめじ ごぼう にんにく しょうが	ごはん しろいんげんまめ	油	カレールウ カレー粉	546 606 759	2.7 3.1 3.9
	牛乳		牛乳							
	プレーンオムレツ	たまご				さとう でんぷん	油	塩 酢		
	ほうれんそうのふくじんづけあえ			ほうれんそう にんじん	ふくじんづけ もやし					
6木	ストロベリーパン					ストロベリーパン			487 600 706	1.7 2.0 2.4
	牛乳		牛乳							
	コーンクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	塩 こしょう		
	コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	こめこマカロニ ひよこまめ あおえんどうまめ あかいはんげんまめ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			
7金	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが	ソフトちゅうかめん	油	味噌 ラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩	560 655 830	2.8 3.2 4.1
	牛乳		牛乳							
	だいこんナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	だいこん		ドレッシング			
	たまごドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぷん	油	塩		
10月	ごはん					ごはん			557 662 784	1.9 2.2 2.4
	牛乳		牛乳							
	さばのみそに	さば				さとう でんぷん		みそ みりん		
	のりずあえ(ポンズ)	とり肉	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ポン酢		
	きのこじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	しめじ ねぎ なめこ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		
11火	ごはん					ごはん			571 624	2.0 2.2
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 がらスープ 塩		
	こまつなのおひたし(しょうゆ)	ツナ		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
ぐだくさんこんさいみそしる	とり肉		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	さといも	油	みそ かつお節 煮干し			
12水	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	519 643 837	2.5 3.0 3.9
	牛乳		牛乳							
	わかさぎフリッター (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ おきあみ	あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩		
	こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
アロエヨーグルト		アロエヨーグルト								
13木	しょくパン(チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム			638 783	3.1 3.9
	牛乳		牛乳							
	さけのこうそうマヨやき	さけ		パセリ あかバブリカ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子		
	むぎのサラダ (ごまドレッシング)	ハム		フロッコリー にんじん	とうもろこし	おおむぎ	ドレッシング			
キャベツのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			洋風だし しょうゆ 塩 こしょう			
14金	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	705 860	2.6 3.1
	牛乳		牛乳							
	とうふとやさいのナゲット (2こ)	とうふ いりよだい とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ でんぷん さとう	油	塩 みりん こしょう		
	グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしきとこのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
17 月	むぎごはん 牛乳 えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ) みずなとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング) マーボー豆腐		牛乳		つくば産地酒の日 「みずなとじゃこのサラダ」	たまねぎ	むぎごはん パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ さとう	油 ドレッシング 油	塩 ほたてエキス ごしょう	597	2.2
18 火	むぎごはん 牛乳 とりにくのからあげ はるさめとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング) わかめスープ		牛乳			たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	むぎごはん でんぷん 油	酒 しょうゆ ドレッシング		554	1.8
19 水	ごはん 牛乳 ぶりのゆずソース ひじきのもの とりごぼうじる		牛乳	旬の味 「ひじき」		ごはん	でんぷん さとう 油	しょうゆ ゆず果汁 みりん		616	2.4
食育の日		さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ ほししいたけ はくさい ごぼう ねぎ ひらたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		712	2.9
21 金	バターパン 牛乳 ハムステーキ はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング) やさいのポタージュ		牛乳		ブロccoli にんじん	バターパン		ドレッシング	ホワイドシチューの素 コンソメ 塩 ごしょう	496	2.3
		ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油			647	2.9
										808	3.7

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※鶏卵は「たまご」と表記します。  
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。  
 ※11日(火)は中学校、義務教育学校の給食はありません。 ※13日(木)、14日(金)は幼稚園の給食はありません。  
 ※18日(火)は小学校の給食はありません。

給食レシピを紹介します!

今月のつくば市産食材

米、米粉、れんこん、しめじ、なめこ、ひらたけ、みずな、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、にんじんペースト

つくばの恵みを  
いただきましょう!



『マーボー豆腐』(4人分)

- ・豆腐・・・1丁(約300g) ☆中華だしの素・・・小さじ1弱
- ・豚ひき肉・・・100g ☆テンメンジャン・・・小さじ2弱
- ・酒・・・大さじ1 ☆豆板醤・・・少々
- ・しょうが・・・1かけ ☆砂糖・・・小さじ1弱
- ・にんにく・・・1かけ ☆しょうゆ・・・大さじ1弱
- ・にんじん・・・中1/3本 ☆赤みそ・・・小さじ2
- ・たけのこ水煮・・・1/4こ ☆オイスターソース・・・小さじ1/2
- ・玉ねぎ・・・1/2こ
- ・ほししいたけ・・・2枚
- ・ひきわり大豆・・・40g
- ・油・・・適量
- ・片栗粉・・・小さじ2

作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切る。しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、たけのこは千切り、玉ねぎはさいの目切りにする。ほししいたけは水で戻し細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがでたらひき肉と酒を入れほぐしながら炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらにんじん、たけのこ、玉ねぎ、ほししいたけ、ひきわり大豆、しいたけの戻し汁を加え炒める。
- ④調味料☆を加えて煮立ったら豆腐を加えて煮る。
- ⑤豆腐に味がしみこんだら味をととのえ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後にごま油を加えて出来上がり。

家にある調味料で簡単に作ることができる『マーボー豆腐』。今回はねぎの代わりに玉ねぎを使っているのがポイントです。玉ねぎの優しい甘さを楽しみましょう。



給食だより



今月の給食目標  
給食を振り返ってみよう



今年度、最後の月となりました。学校給食は、バランスのよい食事であるのはもちろんのこと、食に関する知識と望ましい食習慣を身に付けることができる『生きた教材』です。はしの持ち方や食事のマナー、協力して行う給食当番の活動、つくば市や茨城県の地産産物のことなどいろいろなことを学ぶ機会になりましたか?

1年間の給食活動を振り返って、今後の食生活にも生かしていきたいと思います。



《令和6年度食生活に関する調査について》

今年度も市内の5年生・8年生およびその保護者を対象に、「食生活に関する調査」を行いました。

調査結果は、来年度の給食だよりで紹介していくとともに、子どもたちへの食育の推進のために活用させていただく予定です。また、つくば市のホームページ(ホーム>子育て>教育>学校給食>給食の取組み>食生活に関する調査結果)からもご覧いただけます。

今年度の調査にご協力くださいました皆様にはお礼を申し上げます。

(つくば市学校給食会)

つくば市のホームページ↓

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kyoiku/kyushoku/2/1001180.html>



＜お知らせ＞下記のURLから学校給食レシピがご覧いただけます。

つくば市のキッチン→<https://cookpad.com/recipe/list/29652049>

(つくば市HP>子育て>教育>学校給食>給食の取組み>学校給食レシピ集)

つくば市産食材を使ったレシピもありますので、ぜひ参考にしてみてください!

